



# Oefenen in ontspannen

Online workshop voor cliënten

Heb je last van onrust of spanning in je hoofd of lijf? Dan is deze workshop misschien wel iets voor jou. Ervaring met ontspanningsoefeningen is niet nodig.

## Gratis!

Elke eerste woensdag van de maand

## 2026

1 juli  
2 september  
7 oktober  
4 november  
2 december

## Wil je meer weten of heb je vragen?

Neem gerust contact op.

## Leercentrum Amarant

088 611 63 24  
06 311 081 71

leercentrum@amarant.nl  
Montfortanenlaan 13  
5042 CT Tilburg

Doenradestraat 50  
4834 GH Breda

## Wat doen we tijdens de workshop?

- Samen doen we ontspanningsoefeningen. Sommige oefeningen komen uit mindfulness.
- Je krijgt uitleg en informatie over hoe je deze oefeningen kunt gebruiken.

## Wanneer?

Groep 1: 19:00 - 19:45 uur (wachtlIJst)

Groep 2: 20:00 - 20:45 uur

## Wat heb je nodig om mee te doen?

- Een e-mailadres
- Een computer, tablet of laptop met camera
- Internet

## Wil je aanmelden?

Aanmelden kan tot en met de maandag vooraf. Geef de datum en de tijd door bij je aanmelding!

De link om deel te nemen ontvang je de dinsdag voor de workshop.

